

REKONSEPTUALISASI PRINSIP HALAL-TAYYIB DALAM MEMILIH PANGAN AMAN, SEHAT, DAN BERGIZI

Rizky Elsa Julianti, Kaivia Hawati, Naila sinta aulia, Trista Aliya Maulidina, Zahra Nursoleha, Muhammad Zamzam

Program Studi D3 Gizi, Poltekkes Kemenkes Palembang, Palembang, Indonesia

Email: tristaaaliyamaulidina@gmail.com

Abstrak

Perkembangan pesat tren gaya hidup halal di era modern kerap diwarnai oleh pemahaman yang menyempit pada aspek legal-formal semata, yakni sebatas ketiadaan unsur yang diharamkan secara ritual. Paradigma tersebut sering mengabaikan dimensi tayyib yang menuntut kebersihan, keamanan dari zat aditif berbahaya, serta kecukupan gizi seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk merumuskan kembali integrasi prinsip halal dan tayyib sebagai kerangka praktis pemilihan pangan sehari-hari. Dengan menggunakan metode analisis konseptual lintas disiplin yang menghubungkan hukum pangan Islam dengan ilmu gizi kesehatan masyarakat, artikel ini mengkaji makna fisiologis dan spiritual dari pola makan berkualitas. Hasil kajian menunjukkan bahwa halal berfungsi sebagai batas dasar legitimasi etis-teologis, sedangkan tayyib menjadi tolok ukur mutu kualitatif dan biologis yang menjaga vitalitas tubuh. Pemisahan kedua konsep ini dalam praktik konsumsi berisiko memperparah masalah kesehatan modern, seperti penyakit degeneratif akibat tingginya konsumsi pangan ultra-proses berlabel halal. Penguatan prinsip tayyib dalam pemilihan pangan menghidupkan kembali tujuan perlindungan jiwa (hifz al-nafs) dalam maqasid syariah guna mewujudkan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Halal dan tayyib; pemilihan pangan; keamanan pangan; kecukupan gizi; maqasid syariah.

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagirism checker no
234.8576

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed
under a [creative commons
attribution-noncommercial
4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Pendahuluan

Pembahasan mengenai asupan pangan pada masyarakat modern tidak lagi hanya berpusat pada pemenuhan rasa lapar, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup, daya tahan tubuh, dan pencegahan risiko penyakit jangka panjang. Dalam pemikiran Islam, pangan memiliki posisi penting karena menjadi sumber energi fisik yang menopang aktivitas spiritual dan moral manusia. Al-Qur'an berulang kali mengaitkan kata halal dengan tayyib. Hal ini menunjukkan bahwa keabsahan makanan tidak dapat berdiri sendiri tanpa memperhatikan kualitas dan kebaikannya bagi tubuh.

Meskipun demikian, di ruang publik masih terlihat ketimpangan pemahaman. Sebagian konsumen sangat memperhatikan label sertifikasi halal untuk memastikan tidak adanya bahan yang diharamkan, tetapi kurang memperhatikan kandungan gula berlebih, natrium tinggi, bahan pengawet berisiko, atau cemaran kimia pada produk. Akibatnya, muncul paradoks konsumsi:

makanan yang berstatus halal secara regulasi dapat saja miskin zat gizi mikro dan berkontribusi terhadap risiko penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, obesitas, dan dislipidemia. Kesenjangan ini menunjukkan perlunya menyatukan kaidah syariat dengan ilmu gizi terapan. Artikel ini menawarkan telaah konseptual mengenai prinsip halal-tayyib sebagai pedoman pengendalian mutu konsumsi sehari-hari yang sejalan dengan tujuan perlindungan jiwa (hifz al-nafs).

Tujuan penelitian ini adalah: (1) menjelaskan hubungan antara konsep halal dan tayyib dalam syariat serta kebutuhan biologis; (2) mengidentifikasi indikator pangan yang aman, sehat, dan bergizi berdasarkan konsep tayyib; dan (3) merumuskan kerangka edukasi pemilihan pangan terpadu bagi masyarakat.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif konseptual dengan pendekatan tinjauan pustaka kritis. Telaah dan sintesis gagasan dilakukan dengan memusatkan perhatian pada hubungan antara usul fikih, tafsir tematik ayat tentang pangan, dan pedoman gizi seimbang kontemporer.

Bahan kajian dikumpulkan melalui penelusuran dokumen tekstual yang relevan, meliputi kaidah fikih tentang perlindungan jiwa dan pencegahan bahaya (dar' al-mafasid), ketentuan batas aman bahan tambahan pangan, serta literatur gizi klinis. Analisis dilakukan melalui: (1) pengelompokan konsep kebahasaan dan substansi hukum halal serta tayyib; (2) perbandingan kriteria tayyib dengan standar keamanan pangan dan kecukupan gizi; serta (3) sintesis deduktif-induktif untuk menyusun rekomendasi praktis bagi konsumen dalam memilih pangan sehat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil penelusuran dan perumusan konseptual menunjukkan bahwa integrasi halal dan tayyib membentuk kerangka keamanan konsumsi yang saling melengkapi. Prinsip halal menetapkan batas awal mengenai kebolehan bahan dan cara memperolehnya, sedangkan prinsip tayyib memperhatikan dampak terhadap tubuh, kebersihan, dan manfaat nyata pangan bagi manusia.

Tabel 1. Kerangka hubungan halal-tayyib dalam parameter pemilihan pangan

No.	Dimensi	Parameter syariat	Penilaian pangan dan gizi	Manfaat bagi konsumen
1	Dimensi halal	Keabsahan zat (halal li-dhatihi) dan legalitas proses perolehan (halal li-ghairihi)	Terbebas dari bahan yang dilarang syariat serta memiliki rantai pasok yang jelas	Kepastian hukum agama dan ketenangan batin
2	Tayyib: aman	Bebas dari bahaya fisik, racun, dan bahan yang buruk (khaba'ith)	Menjaga kebersihan dan sanitasi; bebas dari mikroba penyebab	Mencegah keracunan dan

			penyakit serta cemaran berbahaya	infeksi akibat pangan
3	Tayyib: sehat	Tidak berlebihan (tanpa israf) dan menjaga kestabilan tubuh	Memperhatikan keseimbangan zat gizi serta membatasi lemak jenuh dan gula berlebih	Membantu mengurangi risiko penyakit kronis dan degeneratif
4	Tayyib: bergizi	Memberikan dukungan optimal bagi kelangsungan jasmani	Memenuhi kebutuhan zat gizi makro dan mikro sesuai kebutuhan tubuh	Mendukung energi, pertumbuhan, dan daya tahan tubuh

Pembahasan

Tabel 1 menunjukkan bahwa memisahkan tayyib dari halal merupakan pemahaman yang tidak utuh dan dapat berdampak pada kesehatan masyarakat. Secara makna, tayyib mencakup sesuatu yang bersih, pantas, menyenangkan, dan bermanfaat. Makanan yang secara hukum Islam halal dapat kehilangan kualitas tayyib apabila, misalnya, diolah menggunakan minyak yang telah dipakai berulang kali hingga rusak atau diberi pewarna yang bukan untuk pangan. Mengonsumsi pangan dalam kondisi tersebut bertentangan dengan prinsip *la darara wa la dirar*, yaitu tidak menimbulkan bahaya bagi diri sendiri maupun orang lain.

Dalam perspektif ilmu gizi modern, penerapan tayyib mencakup tiga tingkatan pemilihan:

- 1. Tingkat keamanan pangan.** Memastikan bahan pangan terbebas dari bahaya biologis, seperti bakteri dan jamur; bahaya kimia, seperti pestisida dan logam berat; serta bahaya fisik, seperti serpihan benda asing.
- 2. Tingkat kesesuaian bagi tubuh.** Memilih makanan yang sesuai dengan kondisi tubuh dan tidak memicu reaksi negatif, serta mengonsumsinya secara wajar tanpa berlebihan (*la tusrifu*).
- 3. Tingkat kepadatan zat gizi.** Memilih pangan yang menyediakan vitamin, mineral, serat, dan protein bermutu yang dibutuhkan tubuh untuk menjalankan fungsi serta memperbarui sel.

Konsumen muslim yang menerapkan nilai halalan thayyiban akan berupaya menghindari konsumsi berlebihan terhadap produk ultra-proses dengan kadar gula tinggi, meskipun produk tersebut memiliki izin edar dan label halal resmi. Sikap ini mencerminkan penerapan maqasid syariah, khususnya menjaga jiwa (*hifz al-nafs*) dan menjaga akal (*hifz al-‘aql*), melalui pembiasaan pola makan yang sehat.

Simpulan

Prinsip halal dan tayyib merupakan satu kesatuan yang menuntun manusia dalam memilih pangan secara baik. Sertifikasi halal memastikan kepatuhan terhadap ketentuan agama, sedangkan unsur tayyib memperhatikan perlindungan kesehatan, pencegahan bahaya, kebersihan, dan pemenuhan

gizi seimbang. Untuk merespons meningkatnya risiko penyakit degeneratif pada era modern, orientasi masyarakat perlu berkembang dari sekadar sadar halal menjadi sadar halal-tayyib. Upaya ini dapat diperkuat melalui kerja sama regulator, akademisi bidang gizi, dan tokoh agama untuk membangun pemahaman tentang konsumsi pangan yang aman, sehat, dan bergizi secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

Al-Qur'an al-Karim.

Al-Ghazali, A. H. (1993). Ihya' 'Ulum al-Din. Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.

Al-Shatibi, I. M. (1997). Al-Muwafaqat fi Ushul al-Shari'ah (K. A. Al-Sufyani, Ed.). Dar Ibn 'Affan.

Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2020). Pedoman Klasifikasi Makanan Olahan dan Bahan Tambahan Pangan. BPOM RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Kementerian Kesehatan RI.

World Health Organization. (2020). Healthy diet statement and global strategy on diet, physical activity and health. World Health Organization.